

食育ニュース

3月16日(水)

き ぼ だいこん いた に
切り干し大根の炒め煮

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

銀だらのみそ焼き

副菜皿

はん
ご飯

飯椀

じる いもに
いもこ汁 (芋煮)

「銀だら」は、タラじゃない!?



名前から、誤解されやすい**銀だら**。

実は、タラではありません。銀だらは「スズキ目」の^{もく}深海魚^{しんかいぎよ}です。かつて日本人が、マスやサケを獲りに行ったとき、見たことのない魚がたまたま網に引っ掛かっていた。皮が銀色で、姿や切り身がタラにそっくりだったことから「銀だら」というようになりました。

マダラに比べて脂がしっかりと^とのっており、鍋料理よりも**焼き魚**や**煮付け**との相性が良いとされています。

給食室の様子



切り干し大根は、天日により栄養価がパワーアップした和食のスーパー食材です!